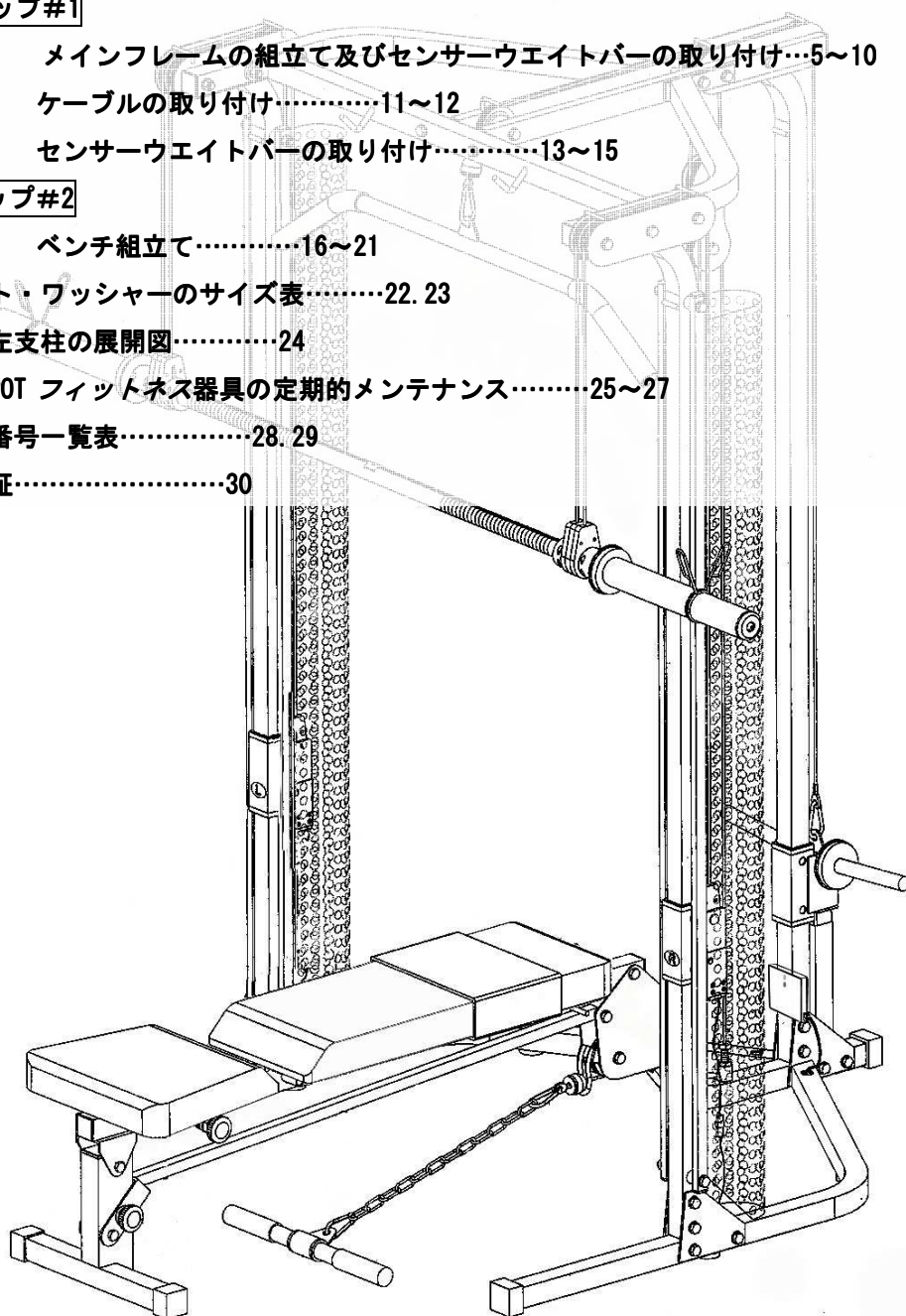
PROSPOT フィットネスモデル PC-800【家庭用】

オーナーズマニュアル

目次

H15.12版

ProSpot *フィットネスＰＣ－８００*の使用前に必ずこの頁を読んで下さい。

ProSpot フィットネスＰＣ－８００の安全に使用の説明

注意：下記の事項を必ず守って下さい。

1.

この器具には正しく使用しないとケガの危険性があります。

運動プログラム開始前に、医者又はヘルスケアーしてくれる人に相談する。

健康不全又はハンディキャップがある場合は、医者の意見を求め適確な指導の元に運動を行ってください。

めまいや息苦しさがある場合は、運動を中止し医者に相談する。

2.

全ての動作部分から幼児等を安全な距離に離すこと。

ウエイトの上下移動は危険なものです。ウエイトが動いる間は、ウエイトには指、足指、髪の毛、その他身体部分又はたるんだ着衣等を決して近付けないで下さい。

身体能力以上のウエイトは決して使わないで下さい。

部品全てが、欠陥なく完全に作動することを保証するために、器具の定期的検査を行って下さい。

全ての締め具が、使用によってゆるんでいないことをチェックして下さい。必要ならば、ゆるんだ個所は固く締め付けて下さい。

2. 警告　：電源がコンセントに差込まれている間は、ユニットのメンテナンスは決して行わないで下さい。

PC-800 のユーザー使用前の説明書

必ずお守り下さい

1. 質問がある時は、取り扱い説明書を、手元に置いて当社までお電話ください。
2. 器具近くに液体を置かないこと、また電気部品に液をこぼさないこと、電気ボックスの中には異物を入れないこと、また開けないことを守って下さい。
3. 電源を標準家庭用ＡＣ電流 100V に接続して下さい。
   電源オンの時、電気ボックス上にグリーンのランプがつきます。
4. PC-800 の組み立て後、*バーベルにウエイトを置く前にシステムに慣れるようにして下さい。*
5. **各フリー・ウエイト運動のバーベル・ベンチの開始位置を慣れるようにして下さい。**
6. バーベルに埋め込まれた**タッチセンサー・ストリップが、指先にタッチするようにバーベルを廻します。タッチセンサーは上にあるのが基本です。**
7. **バーベルを握る時、親指はグリップの下に置くことを強く勧めます。これにより、ロッキングしたい場合、タッチセンサーが親指に触れることを防ぎます。**
8. 正しくバーベルを握るとタッチセンサー・ストリップが正常に働き、カチッと云う音がして同時に電気ボックス上に電源グリーン光に加えレッド光が点灯します。
9. バーベルを握りながら、バーベルを左右両サイドで最低２ｃｍ均一に持ち上げます。この上方移動により、ロック機構は外れます。このステップを正しく行えば、バーベルはコントロール出来る状態になり、ケーブルは自由にプーリー上で動き
10. 、スライダーナックルはガイドポストを上下に滑らかにスライドします。そこであなたは、補助人の必要もなくフリーウエイト運動を安全に行うことが出来ます。

PROSPOT *フィットネス* PC-800 の組み立て説明書

・組み立て前に、**PROSPOT** *フィットネス* **PC-800** の平らな設置場所を決めて下さい。**PROSPOT** *フィットネス* **PC-800 の使用**には、約２メートル×約２メートル高さ２メートルのスペースが必要です。バーベルの長さは約１．９メートルです。

PROSPOT *フィットネス* **PC-800** は、水から離して設置して下さい。どんな液体も器具の近くには置かないで下さい、また電気部品の上にはこぼさないで下さい。電気ボックスの中には何も入れないで下さい。

・組み立て時間は二人で約 60 分－90 分です。

・組み立て作業には、次の工具類が必要です：

：4mm アレンレンチ

：5mm アレンレンチ

：14mm ボックスエンドレンチ

：17mm ボックスエンドレンチ

：19mm ボックスエンドレンチ

：ハサミ＆カッター

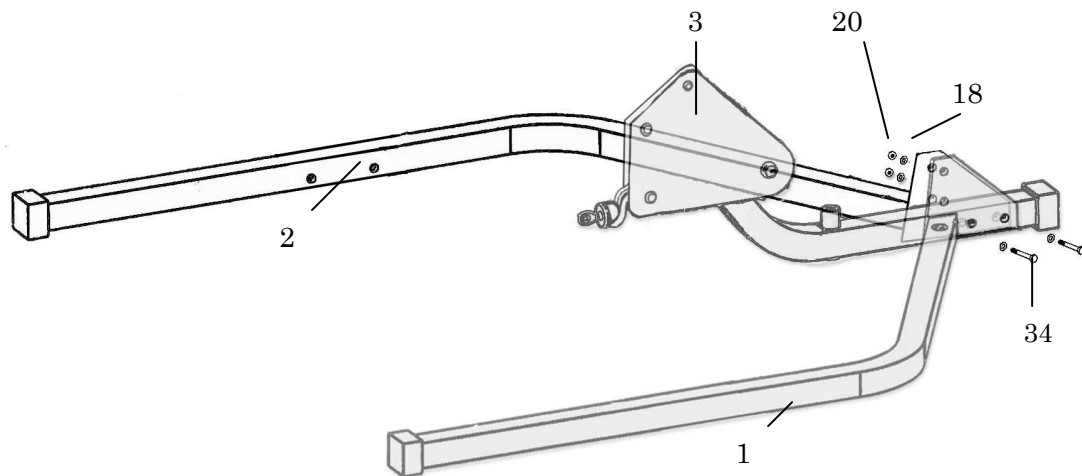
・：組み立て作業中に床を傷つけないよう、床にダンボールのようなものを敷いて下さい

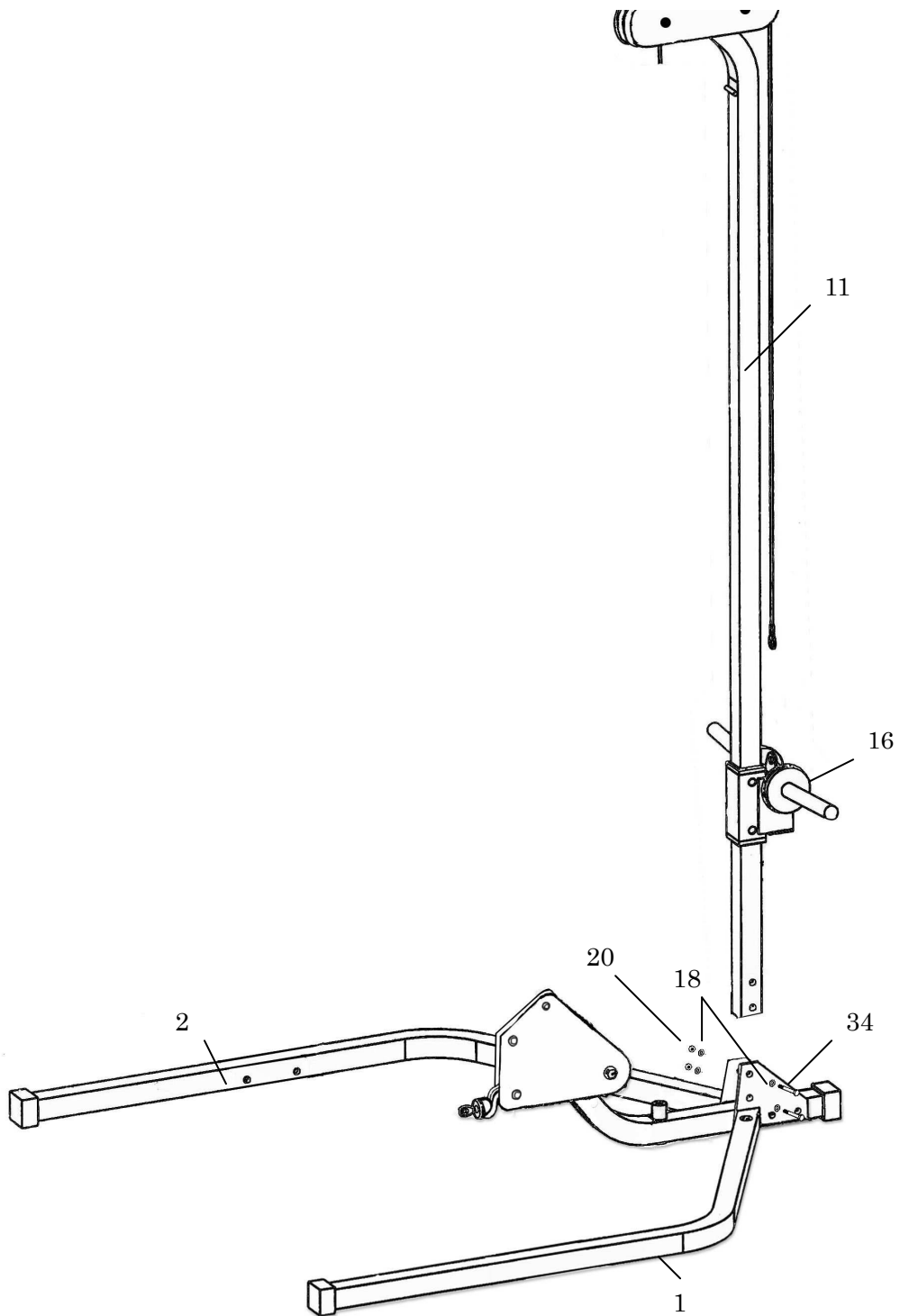
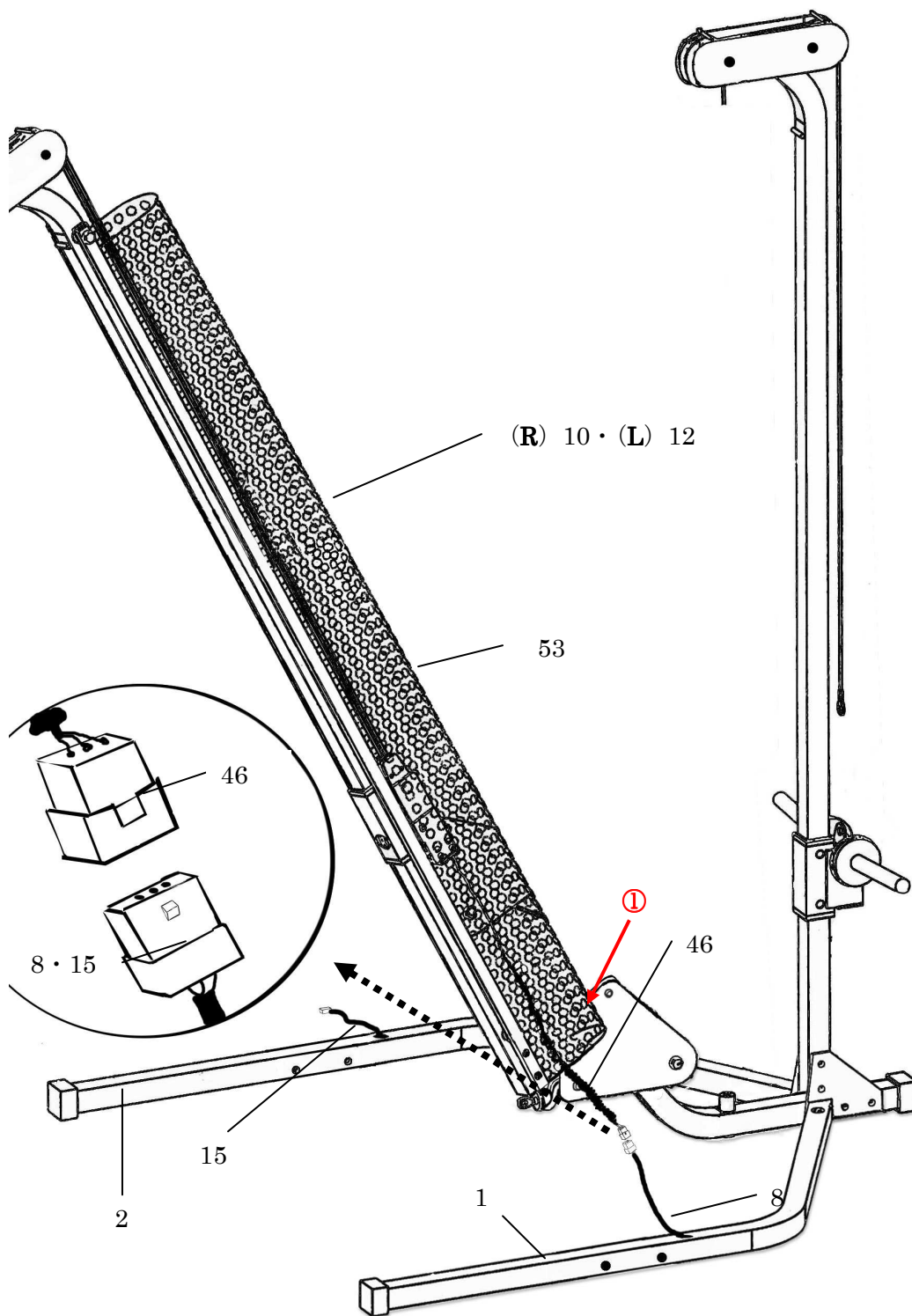
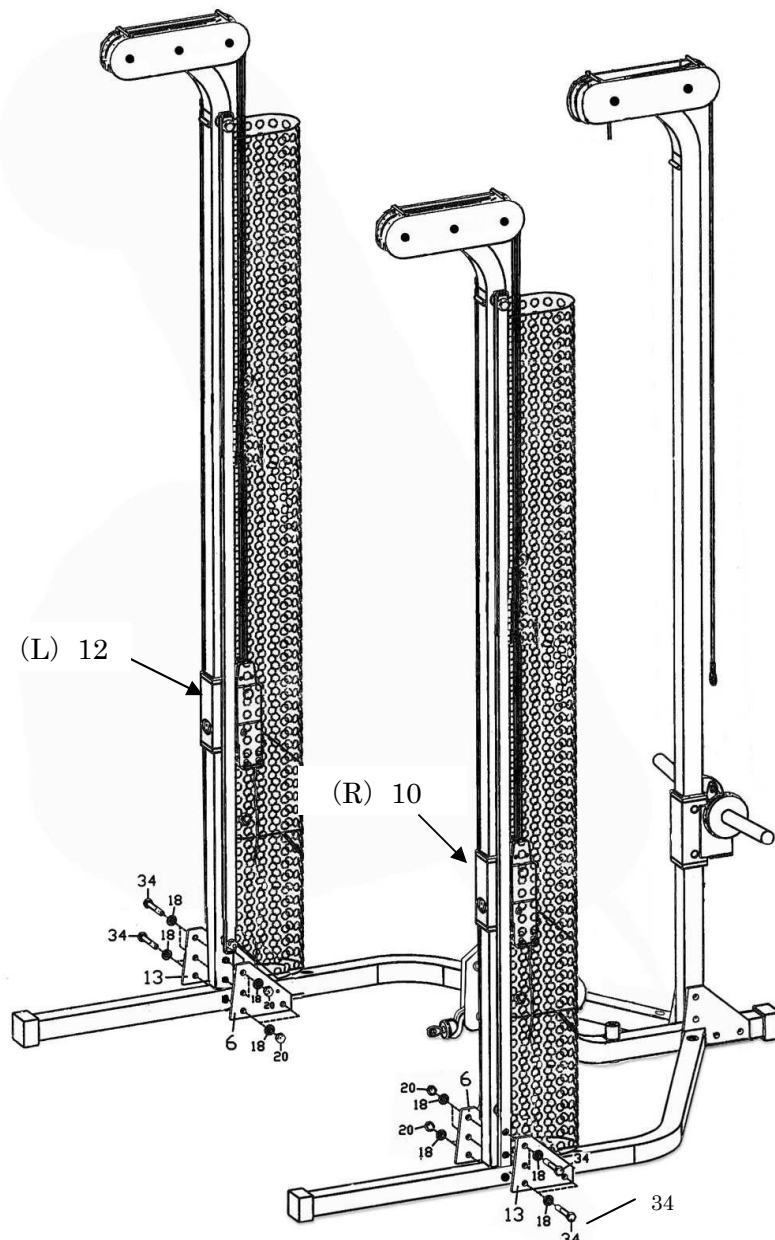
・**組み立て前に、PROSPOT** ***フィットネス*** **PC-800 の正面に向かって右側（R）部品と左側（L）部品を分けて、部品点数を確認して下さい。これらの部品は、部品に対応する事前加工孔の印、又は”L（左）”又は”R（右）”ステッカー確認により、容易に区別出来ます。**

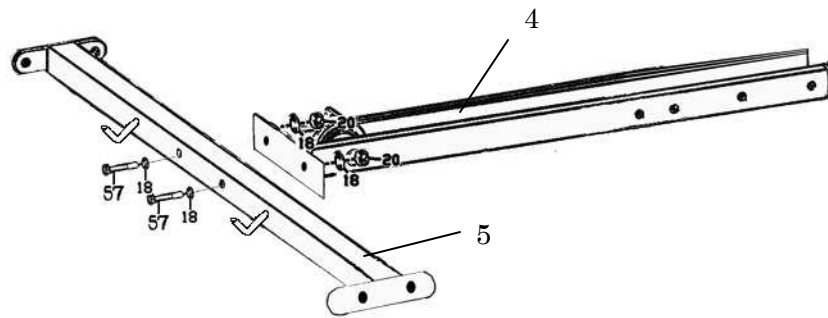
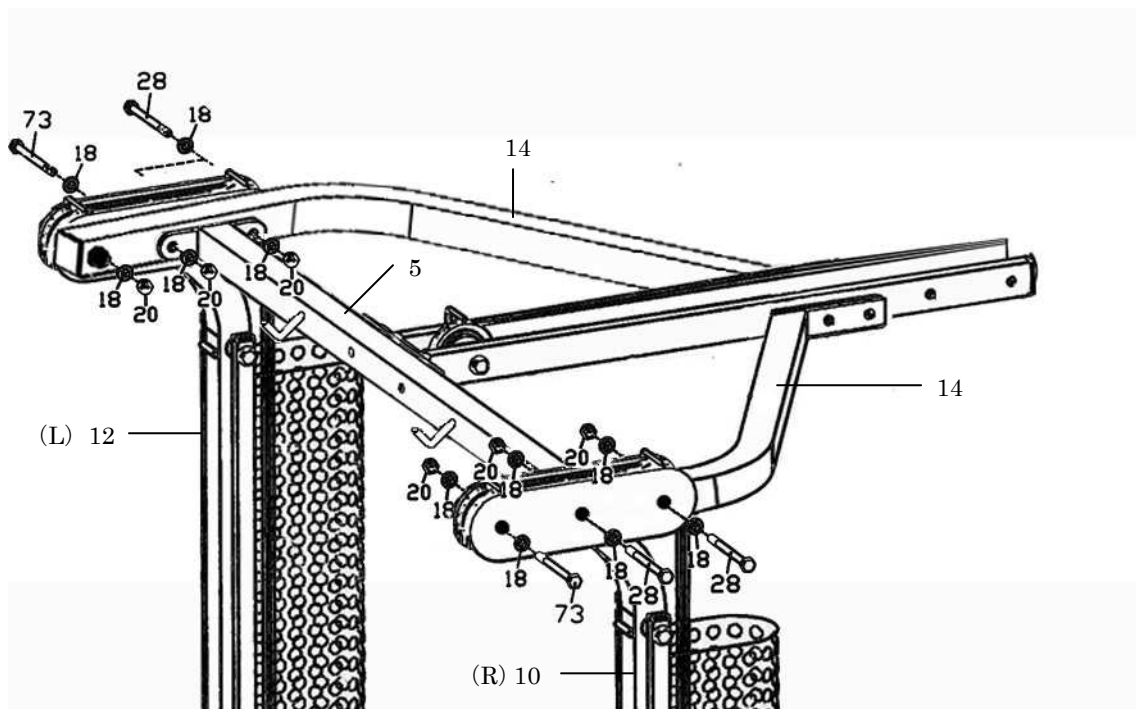
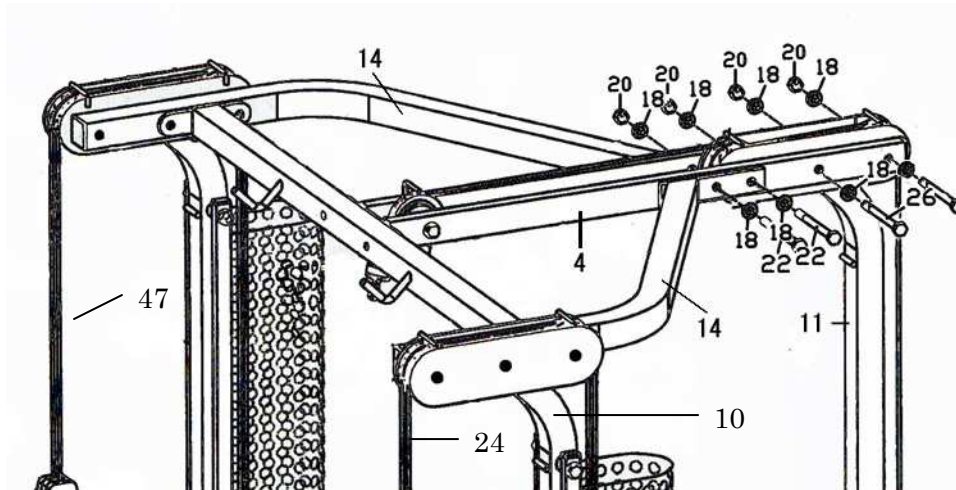
・**PROSPOT** *フィットネス* **PC-800** には、11 種類の長さのボルトが使われています。組み立ての各段階で、正しい長さのボルトを使用するよう気を付けて下さい。提示のサイズ表を参照して下さい。

警告

電源コンセントに差込まれている間は、PROSPOT ***フィットネス*** **PC-800 のメンテナンスは決して行わないで下さい。**

ステップ＃1：メインフレームの組み立て及びセンサーウエイトバーの取り付け

1.

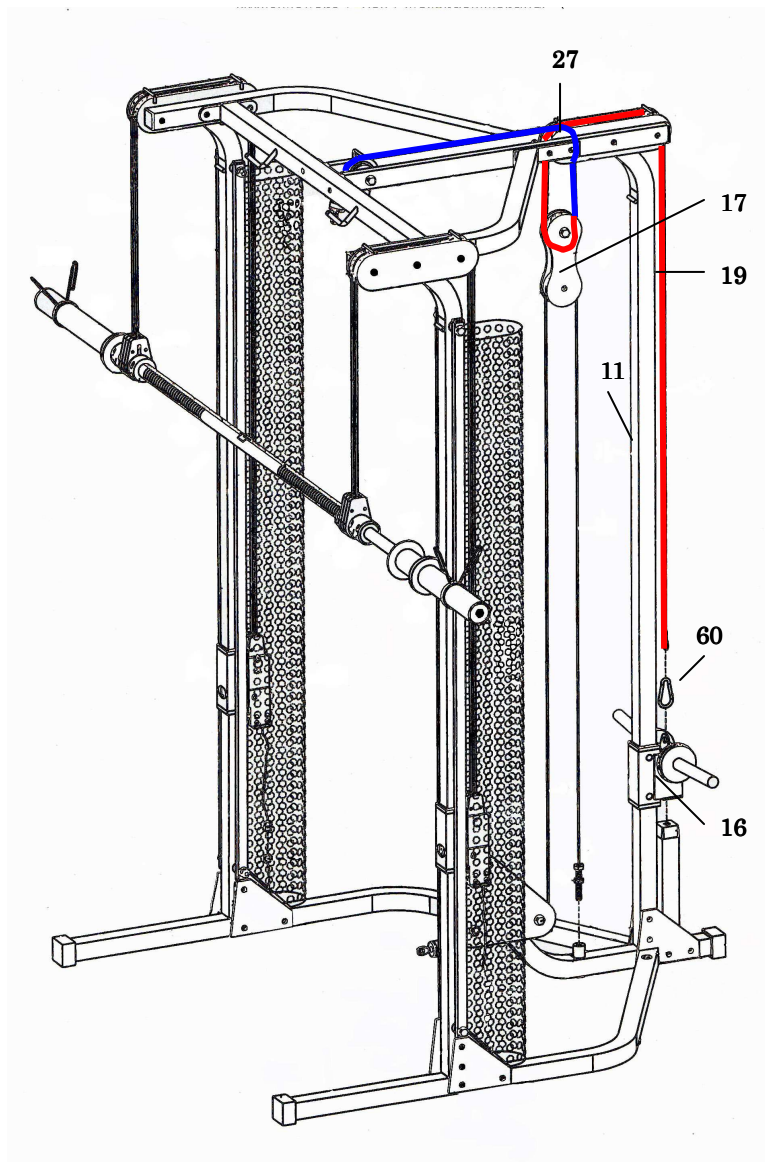
右及び左ベースレール（1・ 2）の後部の端を、図示のように 2 本の（34）ボルトと 4 枚の（18）ワッシャーと 2 個の（20）ナットを使って、後部ベースレール（3）に取り付けます。この時ボルトは手で固く締め付けます。

2. ラットプルダウンスライダー（16）を後ろ支柱（11）の下から、図示のように上向きに入れて、後ろ支柱（11）を、図示のように 2 本の（34）ボルトと 4 枚の（18）ワッシャーと 2 個の（20）ナットを使い、右と左ベースレール（1 ・ 2）に取り付けます。この時ボルトは手で固く締め付けます。

3. 両方のベースレール（1・2）にあるセンサーコード（8 ・15）を、右･左の支柱（10・12）のスクリーンパネル（53）の後ろの下から出ているスパイラルコード（46）に差し込みます。差し込み後、**付属のリボンワイヤーで必ずスクリーンパネルに固定します。（図①参照）**

4. 右支柱（10）を、図示のように、インサイド支持プレート（6）とアウトサイド支持プレート（13）に 4 本の（34）ボルトと、8 枚の（18）ワッシャーと 4 個の（20）ナットを使って、右ベースレール（1）に取り付けます。
<u>この時ボルトは手で固く締め付けます。</u>

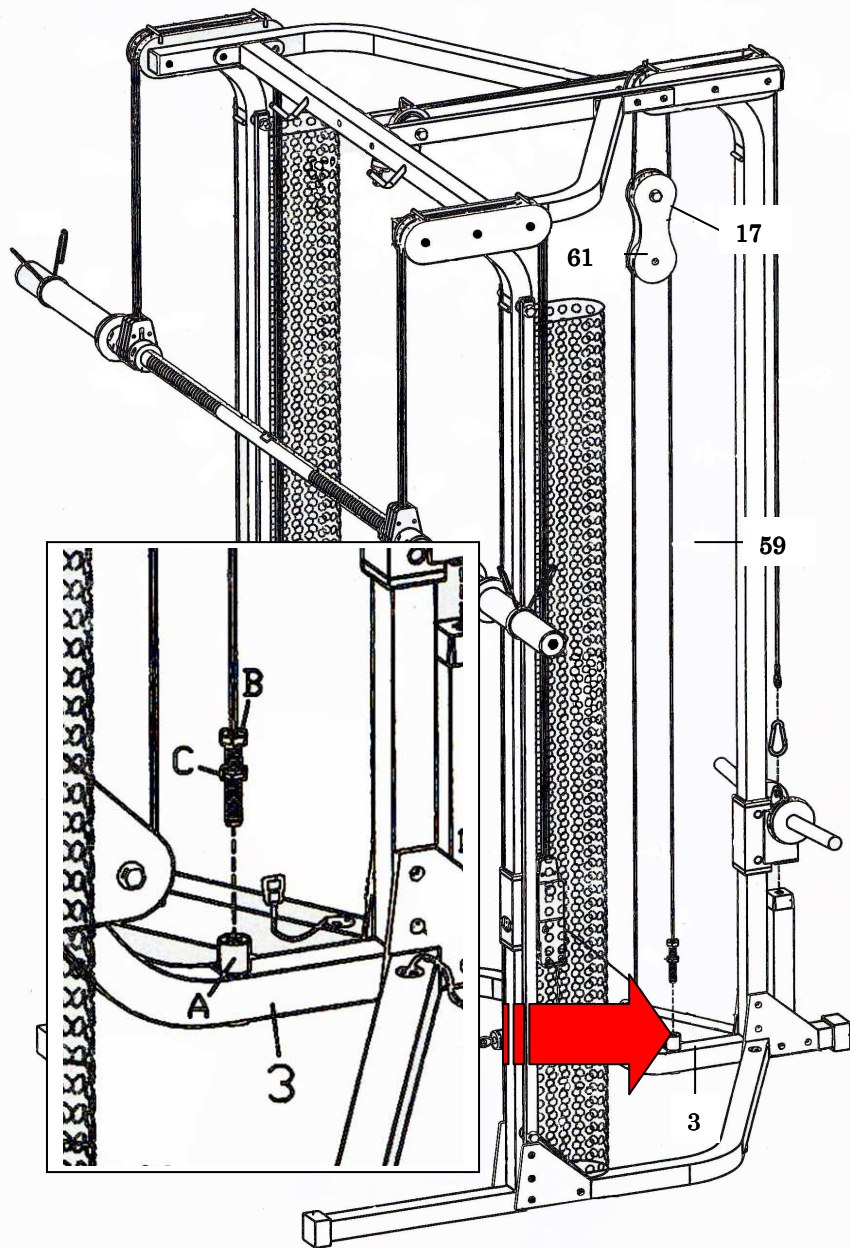
5. 左支柱（12）を、図示のように、インサイド支持プレート（6）とアウトサイド支持プレート（13）に 4 本の（34）ボルトと、8 枚の（18）ワッシャーと 4 個の（20）ナットを使って、左ベースレール（2）に取り付けます。
<u>この時ボルトは手で固く締め付けます。</u>

6. ラット支持レール（4）を、図示のように、2本のボルト（57）と4枚のワッシャー（18）と2個のナット（20）を使って、トップクロスフレーム（5）に取り付けます。このときボルトは手で固く締め付けます。

7. 2基の上部サイドフレーム（14）前端部及び左右の支柱（10 .12）の上端部を、図示のように、2本のボルト（73）と12枚のワッシャー（18）と4本のボルト（28）と6個のナット（20）を使い、トップクロスフレーム（5）に取り付けます。この時ボルトは手で固く締め付けます。

8. 2本の上部サイドフレーム（14）後ろ支柱（11）の上端に、図示のように、2本の(22)ボルトと8枚の(18)ワッシャーと2本の(26)ボルトと4個のナットを使って、支持レール（4）に取り付けます。この時ボルトは手で固く締め付けます。

9・ウエイトケーブル（24 ・ 47）を右（R)・左（L）支柱（10・12）に取り付けられた各プーリーの上にケーブルを注意深くプ－リ－溝に挿入されるようにし、ウエイトバーナックル（42 ・44）の ケーブルが平行で交差しないように下ろしてください。
ケーブルとプーリがスムースに動くことを確かめて下さい。

フレームが水平、垂直になるよう注意しながら前段階での組み立てに使われた全てのボルトとナットを工具使用して固く締め付けて下さい。

ケーブルの取り付け

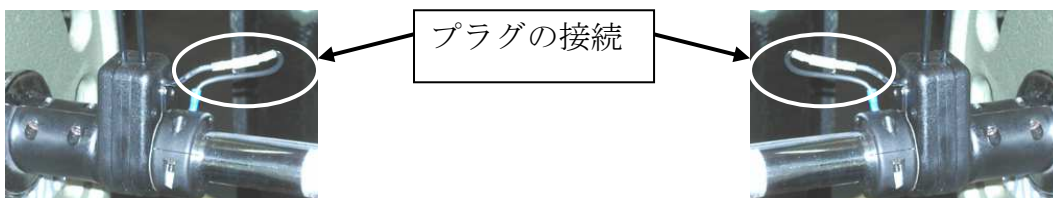
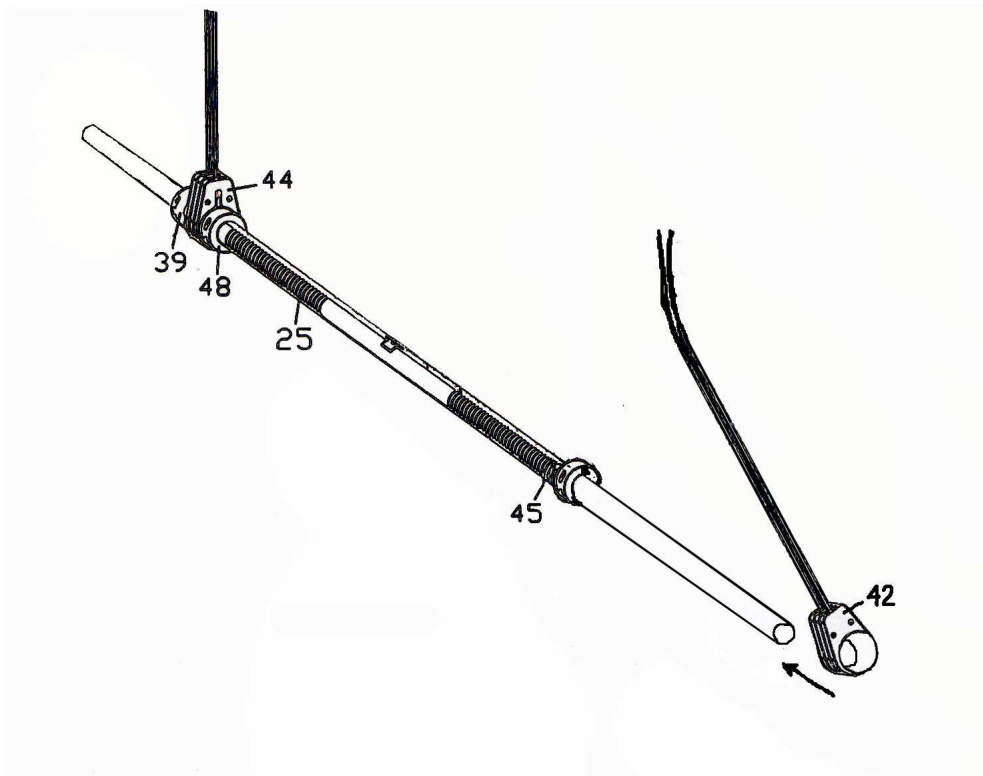
図を見ながら取り付けてください。

10.・ラットケーブル（19）を、後ろ支柱（11）上部のプーリーソケットに取り付けられたダブル溝プーリー（27）の上から注意深く一回転させケーブル(19)が各プーリー溝に挿入し、次にケーブルクリップ（60）を使いケーブル（19）とラットプルダウンスライダー（16）に接続し、ダブルプーリー（17）が自由に上下なるようにします。

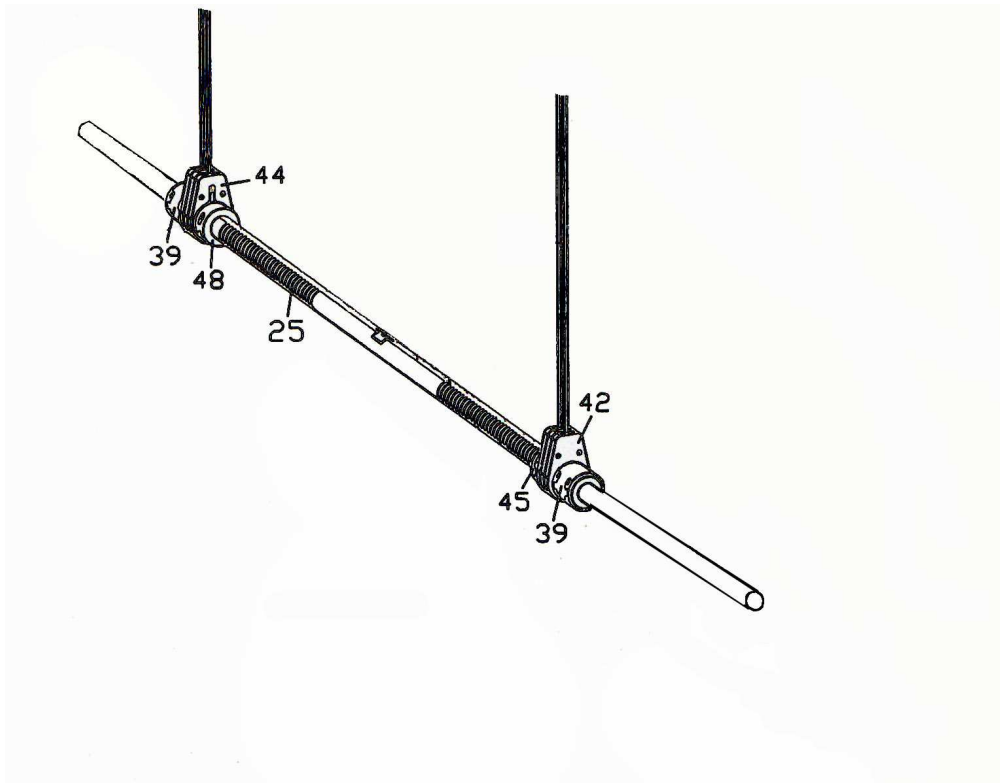
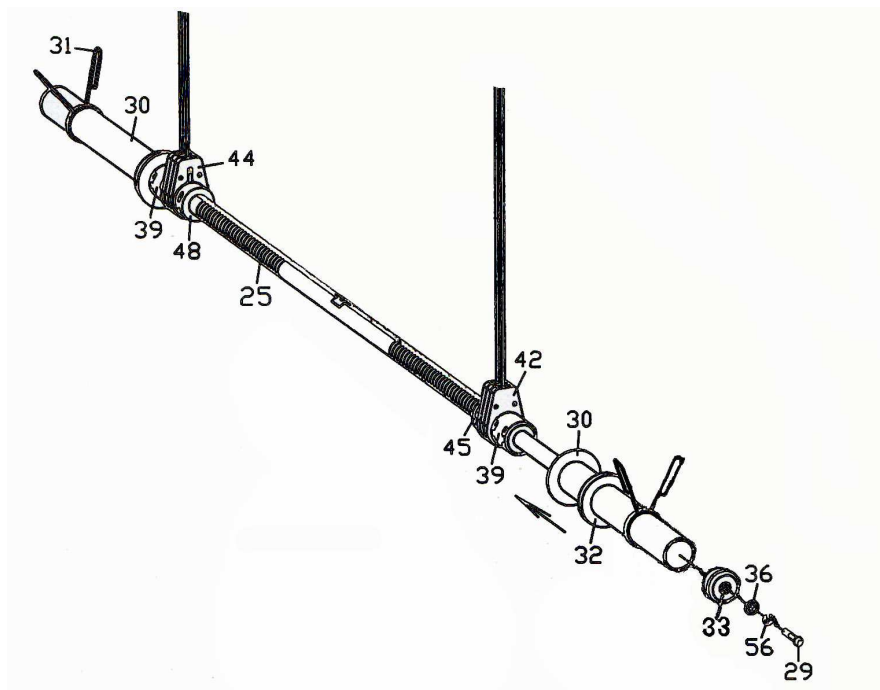
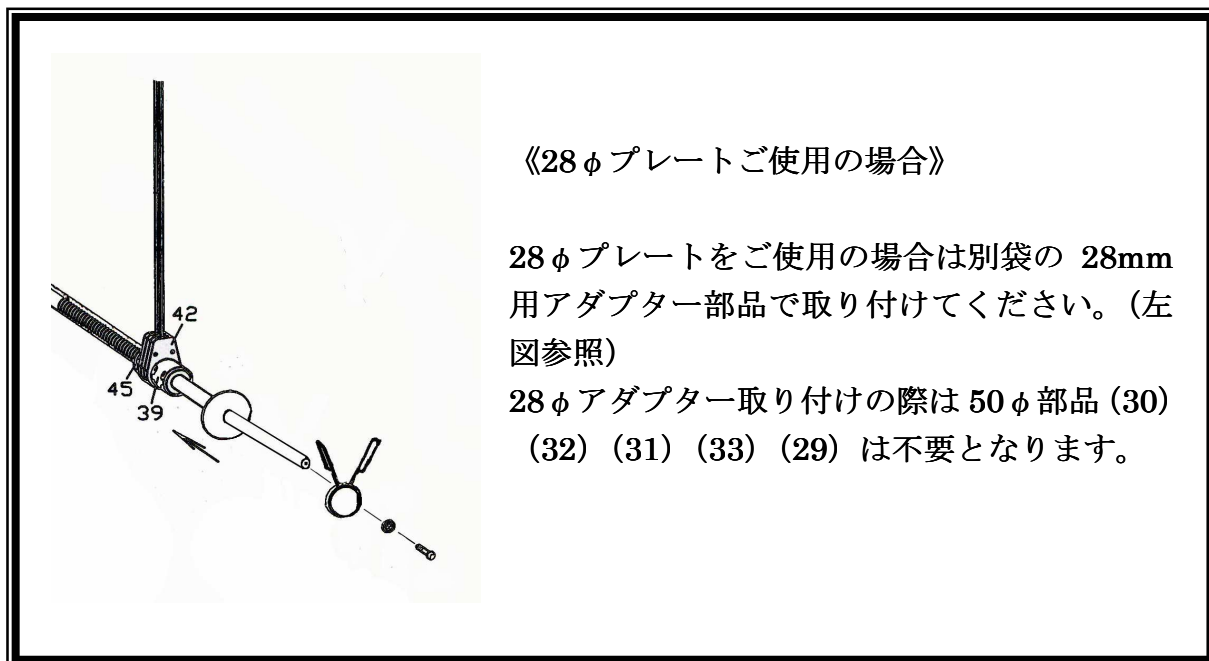
ケーブルが真直ぐで交差していないこと、ケーブルとプーリーがスムーズに動くことを確かめて下さい。

11・コネクターケーブル（59）を、ダブルプーリー組み立て部（17）の下段に位置するシングルプーリー（61）上に置き、たるんだ端部が器具の背面に向き、次にコネクターケーブル（59）を、ケーブルがぴんと張るまで後部ベースレール（3）の頂部にあるネジ切りプラグ（A）の中に調節ケーブル端ボルト（B）をねじ込むことにより、後部ベースレール（3）に結合させるようにします。ロックナット（C）でケーブルを固定します。

センサーウエイトバーの取り付け

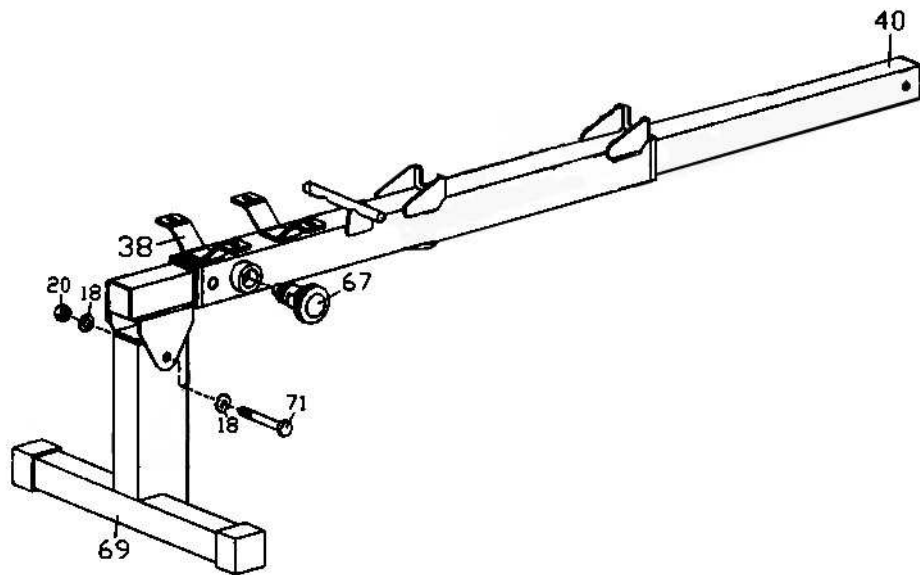
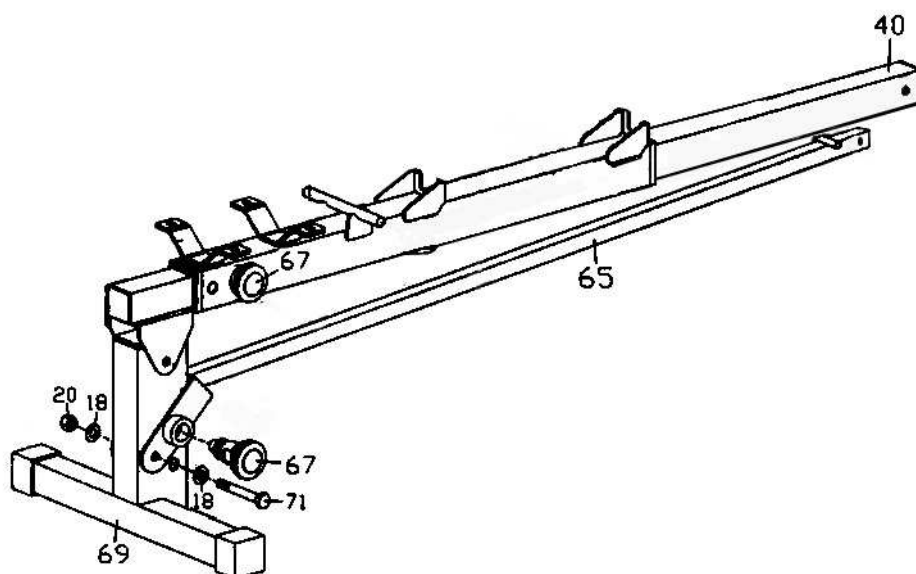
必ず２人で取り付けてください

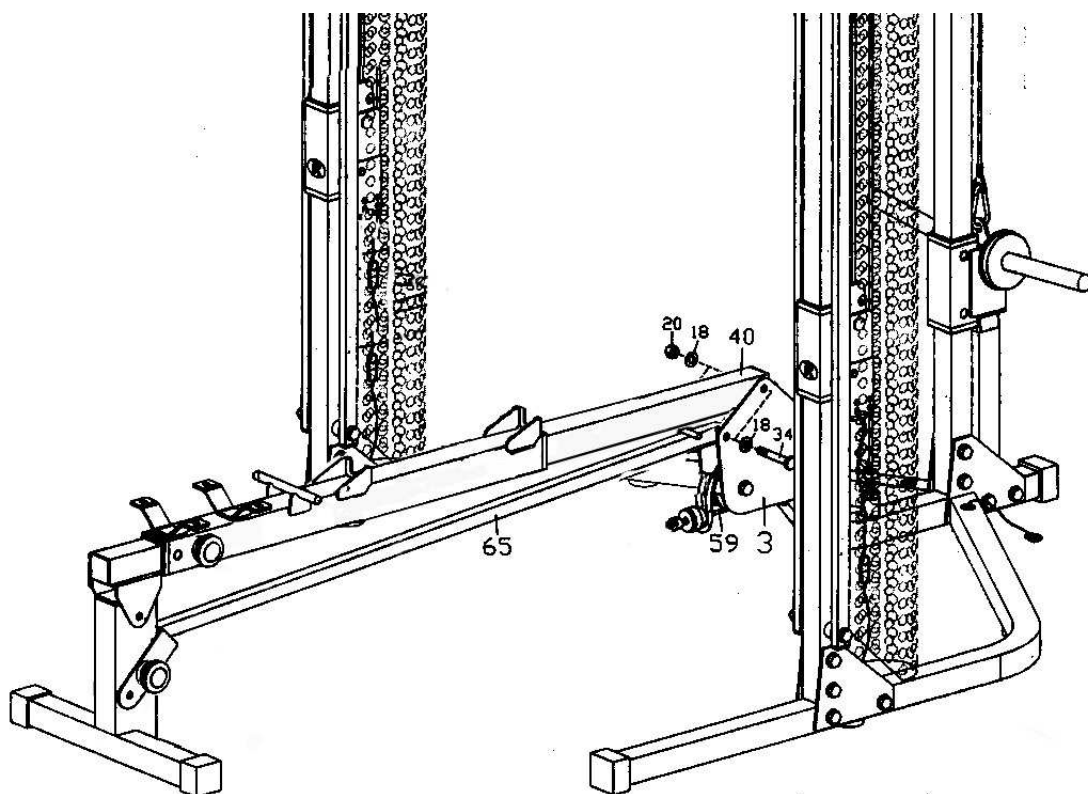
図を見ながら取り付けてください。

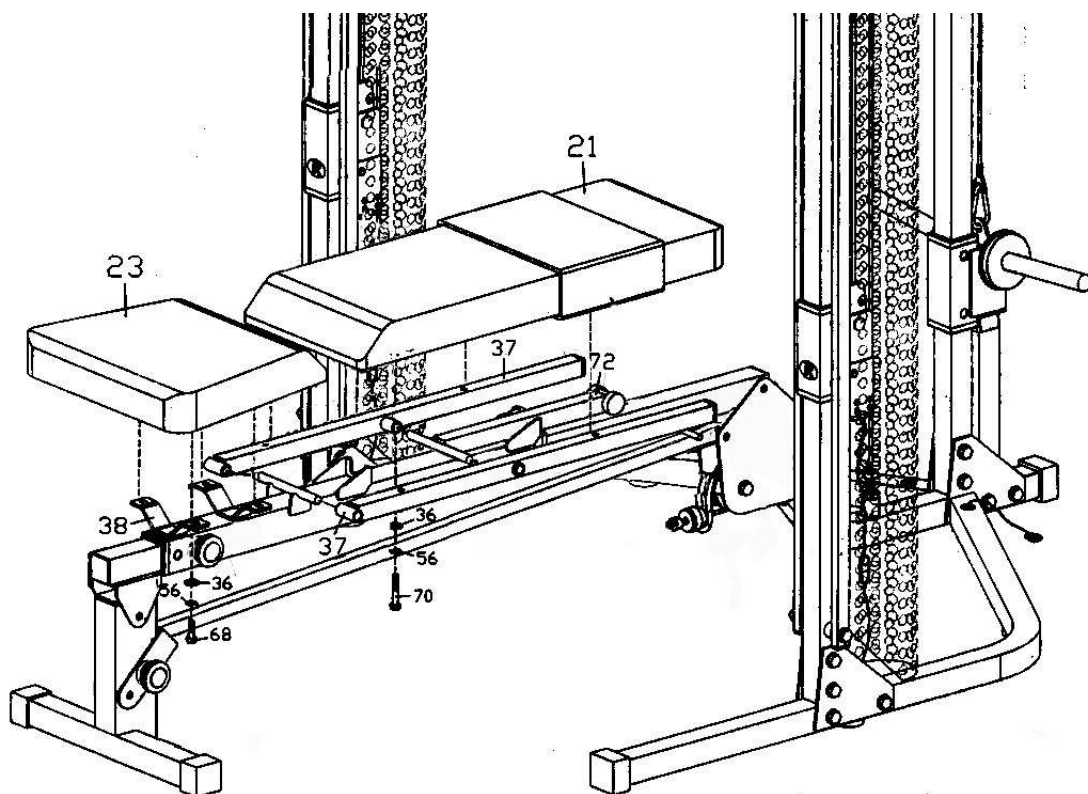
プラグの接続

1・**PROSPOT** *フィットネス* **PC-800** の前面に向かって立ち、センサーウエイトバー（25）の片方の端からナックル（42 ・ 44）を挿入します。センサーウエイトバー（25）の両端に取り付けられたセンサー保持用カラー（45 ・ 48）に対し、ぴったり合うまでナックルをバー上にスライドさせせます。[センサーウエイトバー（25）から突き出た廻り止めピンがあります。それはナックルが所定位置にスライドされた時、スロットを通してナックル（42 ・ 44）にフィットしなければなりません]。

《注意》ケーブルが交差しないように注意してください。

2・センサーウエイト・バー（25）の両端上に、各１個のプラスチック・ロッキングスリーブ（39）を緩めてぶつかるまで内側にスライドさせて、ウエイトバーケーブルナックルを所定位置に固定します。

3・センサーウエイト・バー（25）上に 1 個のオリンピックアダプター（30）を付けて、
プラスチックロッキングスリーブ（39）に触れるまでバー上をスライドさせます。
センサーウエイトバー（25）の両端上にオリンピックアダプター保持プラグ（33）を
挿入して、その保持プラグがオリンピックアダプター（30）の内側にも入れるようにし
ています。2 本のアレンボルト（29）と 2 枚のワッシャー（36）と 2 枚のスプリング
ワッシャー（56）で固定します。

《28φプレートご使用の場合》

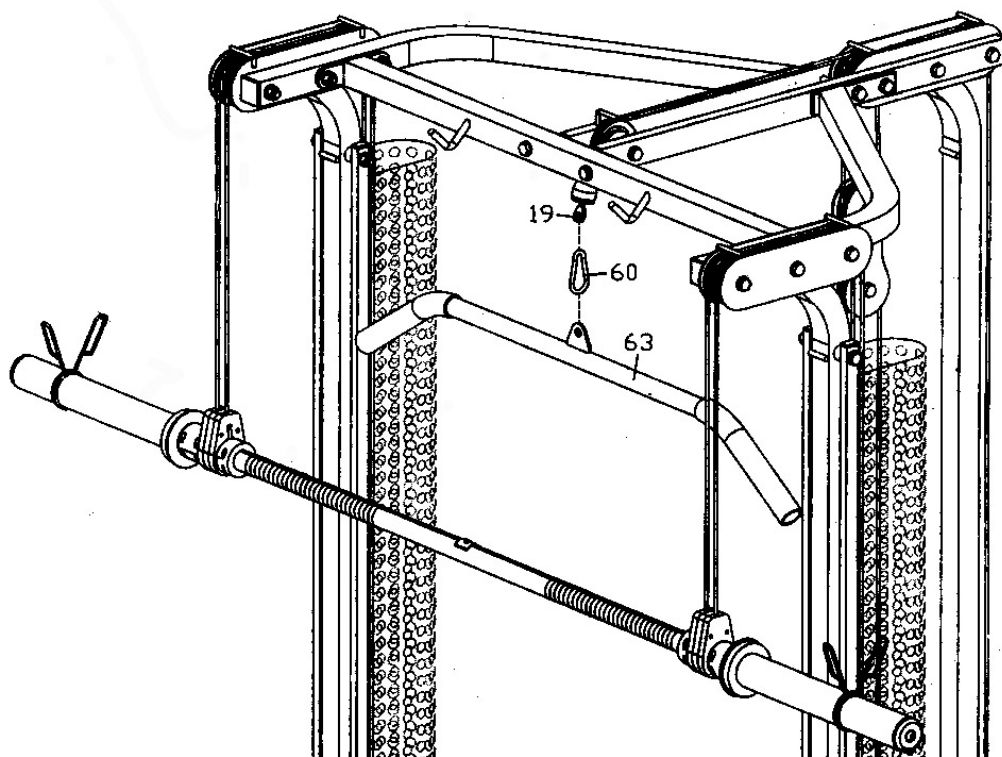
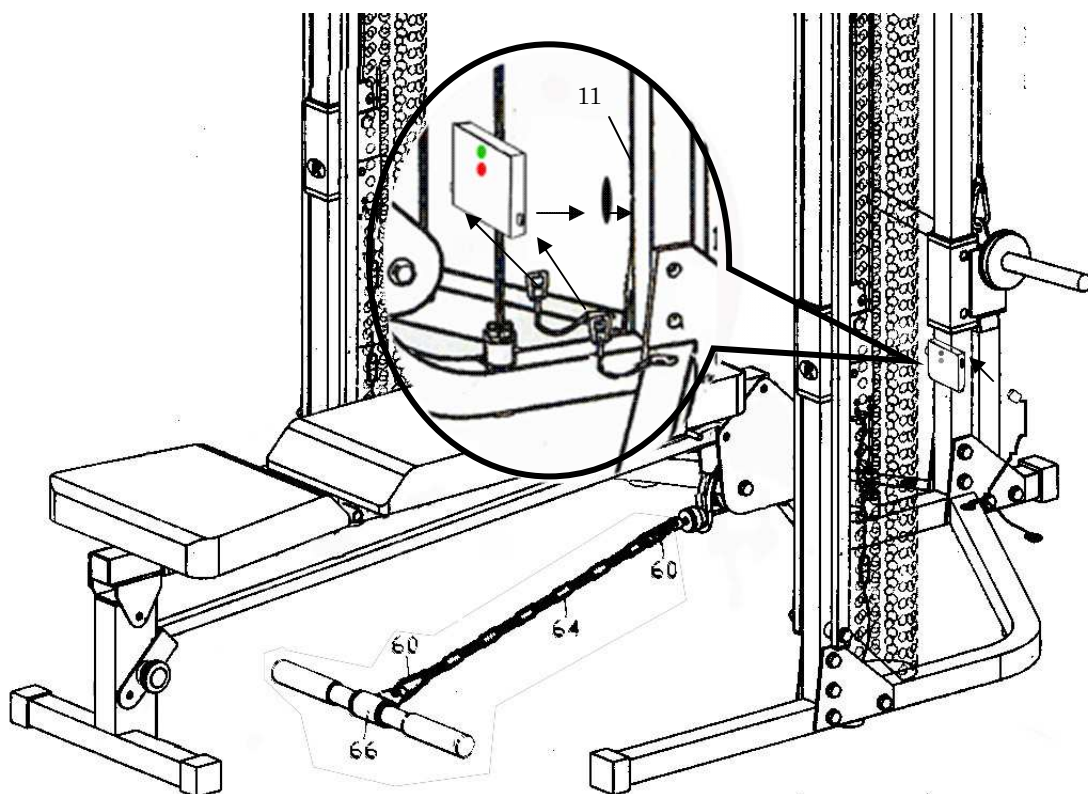
28φプレートをご使用の場合は別袋の 28mm 用アダプター部品で取り付けてください。（左図参照）
28φアダプター取り付けの際は 50φ部品 (30)（32）（31）（33）（29）は不要となります。

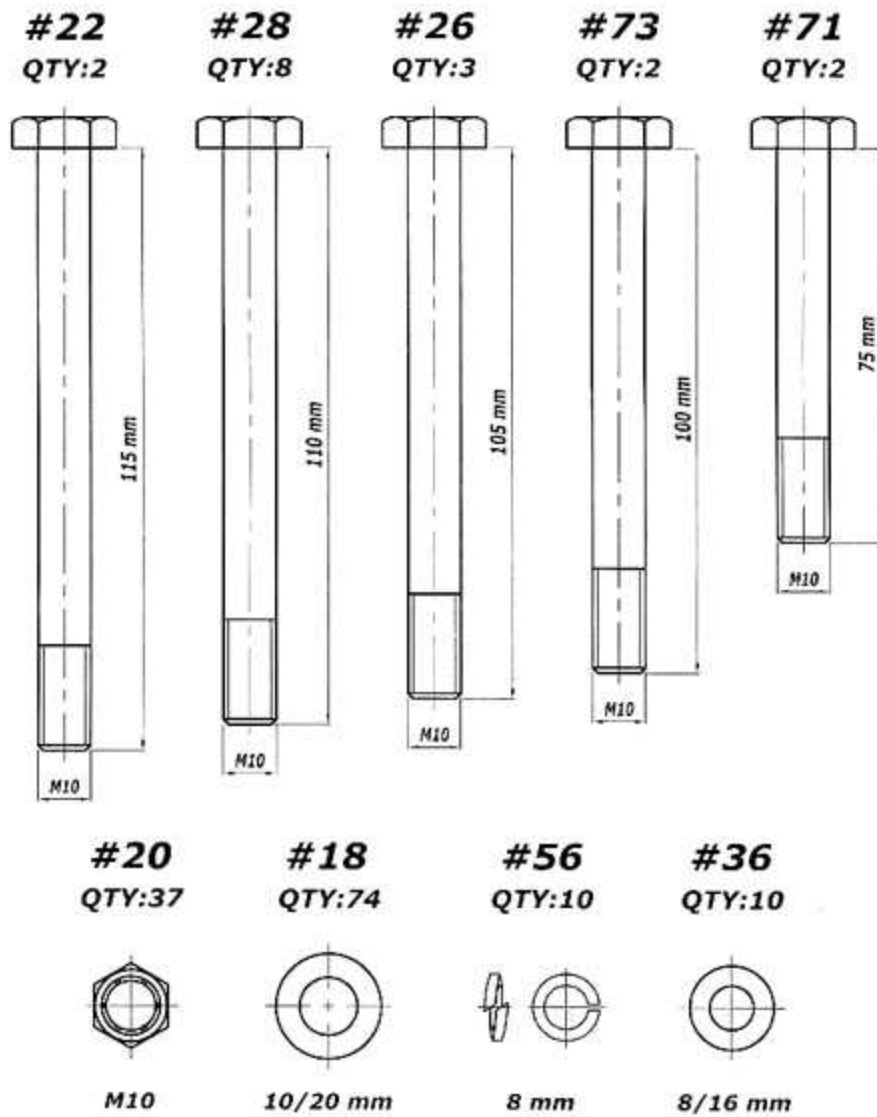
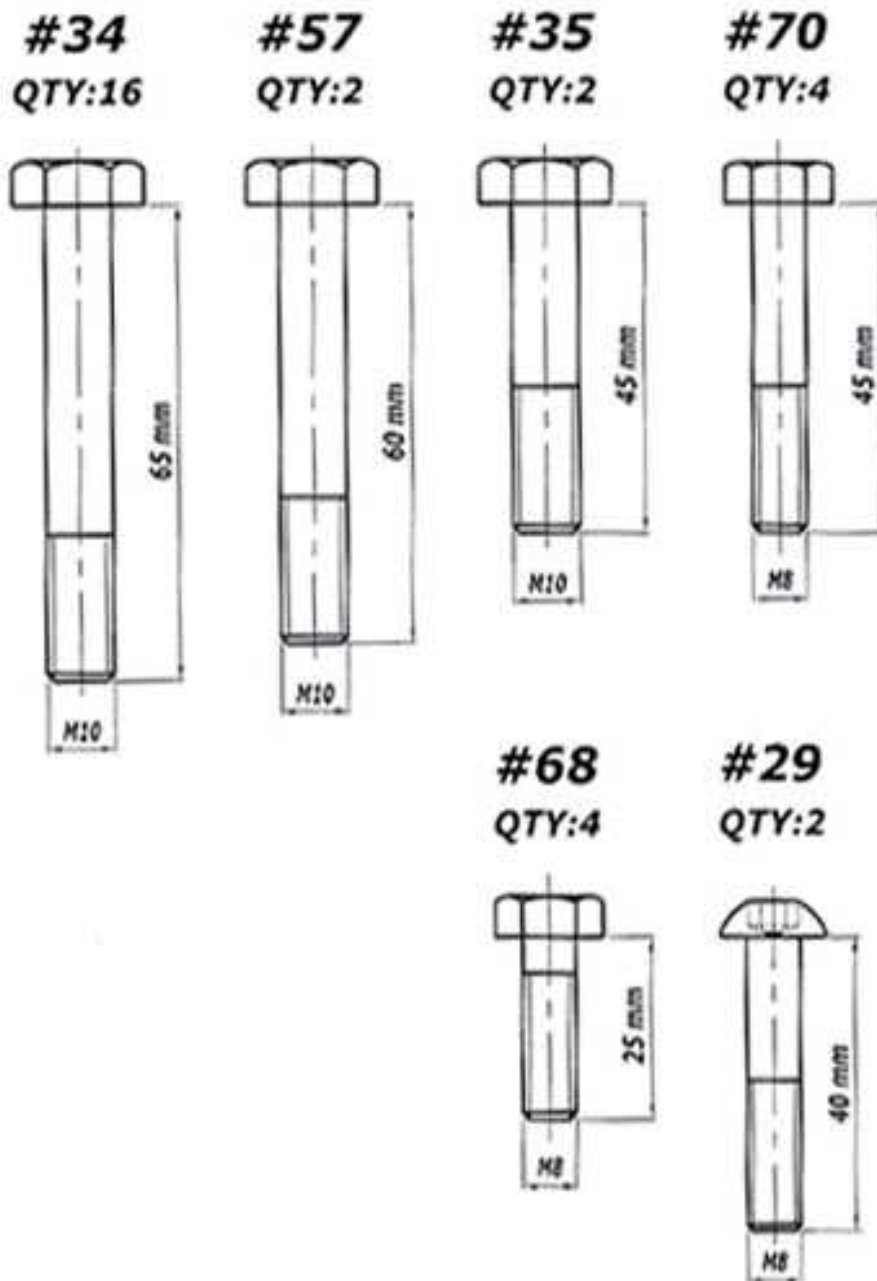
ステップ＃2：ベンチ組み立て

1. ベンチメインフレーム（40）を、図示のように、1本の(71)ボルトと2枚の(18)ワッシャーと1個の(20)ナットを使って、ベンチフロントベースレール（69）に取り付けます。<u>この時ボルトは手で固く締め付けます。</u>
2. スライディングシートフレーム（38）をベンチメインフレーム（40）上にてスライドさせます。ネジ留め引きピン（67）をスライディングシートフレーム（38）の側面の穴に挿入し、ネジ込みます。<u>完全に締め付けないで下さい</u>。
3. ネジ留め引きピン（67）上のハンドルを引きます。これによりスライディングシートフレーム（38）はスライドします。相当する穴を一直線上に合わせ、所定場所にロックするためピンを外して時計方向にノブを廻し固定します。

4. ベンチ下部調節用レール（65）を、図示のように、1 本の(71)ボルトと 2 枚の(18)ワッシャーと 1 個の(20)ナットを使い、ベンチ前部ベースレール（69）に取り付けます。ボルトは手で固く締め付けます。

5. ネジ留め引きピン（67）をベンチ低部調節用レール（65）の側面の穴に挿入し、ねじ込みます。完全に締め付けないで下さい。ネジ留め引きピン（67）のハンドルを引き所定場所にロックするためピンを外して時計方向にノブを廻し固定します。

6. ベンチメインフレーム（40）とベンチ下部調節用レール（65）を、図示のように、
2 本の(34)ボルトと 4 枚の(18)ワッシャーと 2 個の(20)ナットを使い、後部ベースレール（3）に取り付けます。この時ボルトは手で固く締め付けます。

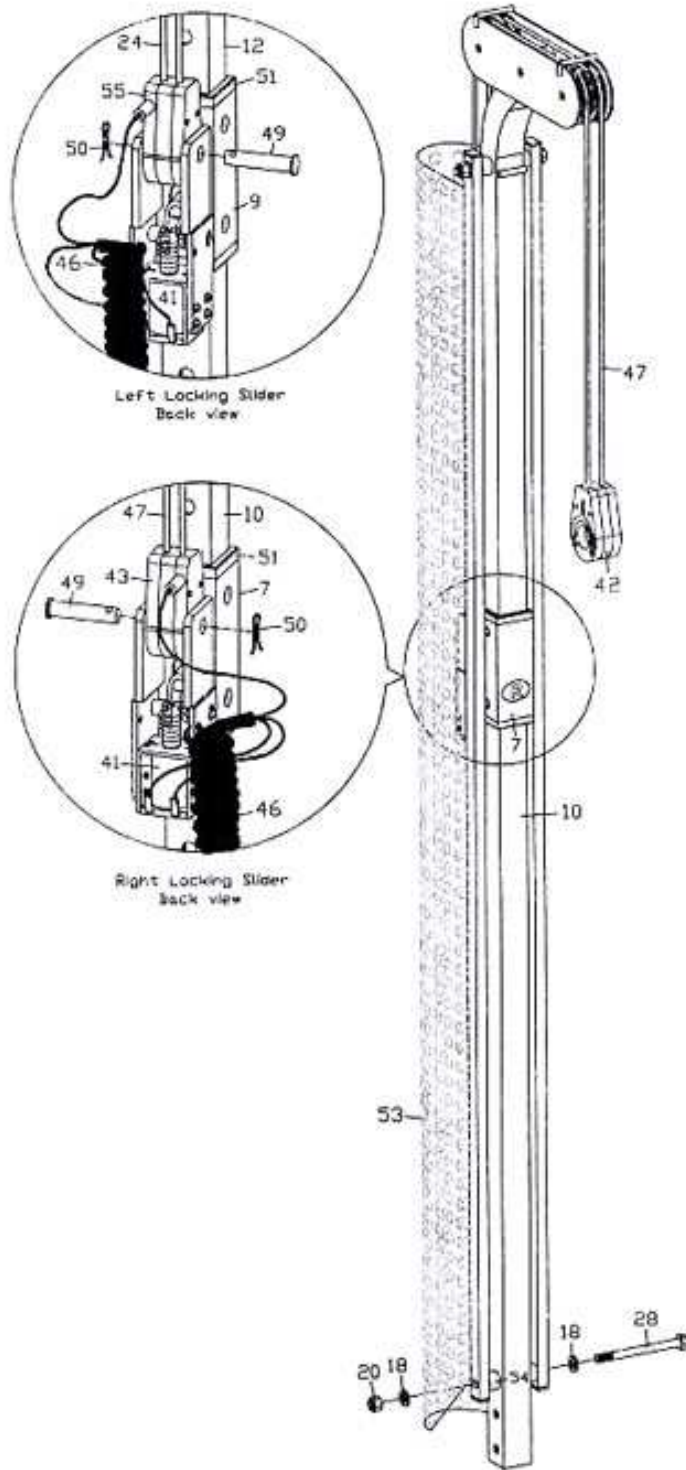
7. 前段階の組み立てで使われた全てのボルトとナットを締め付けて下さい。

8. 背もたれ支持レール（37）をスライディングシートフレーム（38）と背もたれ調節レバー（72）上でスライドさせます。

9. シートクッション（23）を、図示のように、4 本の(68)ボルトと 4 枚の(36)平ワッシャーと 4 枚の(56)スプリングワッシャーを使い、スライディングシートフレーム（38）に取り付けます。ボルトを確実に締め付けて下さい。

10. 背もたれクッション（21）を、図示のように、4 本の(70)ボルトと 4 枚の(36)平ワッシャーと 4 枚の(56)スプリングワッシャーを使い、背もたれ支持レール（37）に取り付けます。ボルトを確実に締め付けて下さい。

11. ラットプルバー（63）を、ケーブルクリップ（60）を使いラットケーブル（19）に接続します。

12. プルバー（66）を、チェーン（64）と 2 個のケーブルクリップ（60）を使い接続ケーブル（59）に接続します。コンピューターについている両面テープの片側をめくり、図のように後ろ支柱（11）に張ります。その後コンピュータ側を張りつけてください。左右のベースフレームから出ているそれぞれのセンサーコードをコンピューターの両側に差し込みます。

ボルトとワッシャーのサイズ表 －1

ボルトとワッシャーのサイズ表 －2

右・左支柱の展開図

24
12
55
51
50
49
9
46
41
Left Locking Slider
Back view
47
10
51
43
7
49
50
41
46
Right Locking Slider
Back view
47
42
7
10
53
18
28
20
18
54

ProSpot *フィットネスＰＣ－８００*の使用前に必ずこの頁を読んで下さい。

ProSpot フィットネスＰＣ－８００の安全に使用の説明

注意：下記の事項を注意深く守って下さい：

1.

この器具には使用者によるケガの危険性があります。

運動プログラム開始前に、医者又はヘルスケアーしてくれる人に相談する。

健康不全又はハンディキャップがある場合は、医者の意見を求め適確な指導の元に運動を行ってください。

めまいや息苦しさがある場合は、運動を中止し医者に相談する。

2.

全ての動作部分から幼児等を安全な距離に離すこと。

ウエイトの上下移動は危険なものです。ウエイトが動いる間は、ウエイトには指、足指、髪の毛、その他身体部分又はたるんだ着衣等を決して近付けないで下さい。

身体能力以上のウエイトは決して使わないで下さい。

部品全てが、欠陥なく完全に作動することを保証するために、器具の定期的検査を行って下さい。

全ての締め具が、使用によってゆるんでいないことをチェックして下さい。必要ならば、ゆるんだ個所は固く締め付けて下さい。

警告　：電源がコンセントに差込まれている間は、ユニットのメンテナンスは決して行わないで下さい。

ＰＣ－８００安全に正しく使うために。

（バーベル・タッチセンサーに触れているものタオル等、無いことを確かめて下さい）

1. 正しく握りバーベルをトレーニングする位置にしてください。
   （各トレーニングにロッキング位置があります。）バーベルはロックされ次の使用可能状態になります。
2. バーベルの移動コントロールを常に維持して下さい。バーベルをフレームに対して振り回さないで下さい。振り回すと器具仕上げ面損傷の原因となります。ケーブルが付いたバーベルを投げたりドスンと置いたりしないで下さい。それはロッキング機構の損傷を引き起こすことになります。ＰＣ-800 の意図的誤使用があった時は、保証条項は全て無効となります。
3. システムに慣れたら、希望運動のための正しいスタート位置にバーベルを置いて下さい。
4. <u>ウエイトプレートを乗せる前に、バーベルが平行であることを確認して下さい。</u>
   バーベルの片端を平行になるまで持ち上げ、平行にして下さい。（ＰＣ-800 の設計は、片側ずつ手動で上げられるラチェット方式に特徴があります）。又は両手でバーベルを掴み平行にし、指先がタッチセンサー・ストリップに触れていることを確かめて下さい。ロッキング機構を解除するために最低２cm バーベルを持ち上げ、平行になるまでバーベルを調節して下さい。バーベルが平行になったら、ロッキング機構を作動させるために、タッチセンサー・ストリップ上のグリップを離して下さい。バーベルの両サイドに均一にウエイトを乗せて下さい。
5. ウエイトプレートは全てスプリングクリップ又はロッキングカラーで固定して下さい。これでフリーウエイト繰り返し運動はいつでも始められます。
6. 安全に操作出来る範囲以上のウエイトは決して持ち上げないで下さい。バーベルには150kg 以上のウエイトを乗せないで下さい。
7. 加重バーベルからウエイトプレートを外す前に、バーベルが平行位置にあることを確認してください。
8. 高プーリ及び低プーリ運動を行うには、抵抗を付加するために、後部プレートホルダー上にウエイトプレートを乗せて下さい。正しい機能を実現するために、プレートホルダーの両サイドに均等にウエイトを乗せて下さい。低プーリ運動を行う場合、ベンチが折りたたまれ、<u>しっかりと固定されていることを確認して下さい。</u>

ProSpot フィットネスＰＣ－８００のメンテナンス

当社の器具は、耐久性材料で製作され、正しい機能と信頼性を保証するために工場でテストが行われています。当社の機器保証と共に、このことは、当社器具のオーナーにフィットネス社と㈱中旺ヘルスとの永続的関係を確信させるものであります。当社のシステムは、必要な場合は、機械的及び電気的部品の交換が容易に行えるように設計されています。

ＰＣ－８００ネスシステムの新規オーナーに対しては、保証条項内での迅速なサービスを保証するためには、**以下３項目が重要**です。

1. 購入時代理店により作成されていない場合、製品保証登録カードに記入し、保証書（購入証明）のコピーと一緒に当社宛 Fax 又は郵送して下さい。
2. 本組立マニュアルに従い、貴方システムを正しくセットアップして下さい。
3. システムの正しい使い方は、上記使用説明書に従って下さい。

メンテナンスプログラム

当社器具は、室内使用です。屋外使用保証外です。器具に欠陥がないことを確認するために、使用前に注意深く検査を行って下さい。

下記を発見した場合は、直ちに器具の使用をお止め下さい。

1. たるみ、擦り切れたケーブル（交換が必要）。
2. たるみ、擦り切れたパワーコード（交換が必要）。
3. ゆるみ、割れ、擦り切れ又は欠陥ある器具部品（交換が必要）。
4. 使用によりゆるみが無いかを確かめるため、チェックする。
   ゆるんだ固定具（ボルト・ナット）は固く締めつける。
5. 全ケーブル・プーリーが自由に動くかをチェックする。必要ならば調節する。
6. ガイドロッドと各支柱のガイド部品が、汚れ無く、水気が付いていないかを確認する。
   これらの部品の潤滑には、標準シリコン潤滑油（シリコンスプレー缶に：ミシン道糸・織機に使用と記入してあるもの）を使用してください。

警告：メンテナンスは電源コードをコンセントからはずしてから行ってください。

保証に関する情報

下記に問い合わせ下さい：

PROSPOT フィットネス社：日本輸入総発売元㈱中旺ヘルス保証サービス宛

TEL:052-501-2577　FAX:052-501-2588

頁 13

部品番号	品名	数量
1	右ベースレール	1
2	左ベースレール	1
3	後部ベースレール	1
4	ラット支持レール	1
5	トップクロスフレーム	1
6	インサイド支持プレート	2
7	右ロッキングスライダー	1
8	右ベースレール・センサーコード	1
9	左ロッキングスライダー	1
10	右支柱	1
11	後ろ支柱	1
12	左支柱	1
13	アウトサイド支持プレート	2
14	サイドフレーム	2
15	左ベースレール・センサーコード	1
16	ラットプルダウンスライダー	1
17	ダブルプーリー組み立て部	1
18	平ワッシャー　10/20 mm	74
19	ラットケーブル	1
20	ナイロン-ロックナット M10	37
21	背もたれクッション	1
22	六角ボルト M10 x 115 mm	2
23	シートクッション	1
24	ウエイトバー・ケーブル、	1
25	センサーウエイトバー	1
26	六角ボルト M10 x 105 mm	3
27	ダブル溝プーリセット	5
28	六角ボルト M10 x 110 mm	8
29	アレンボルト M8 x 40 mm	2
30	オリンピックアダプター	2
31	スプリングクリップ 48 mm 直径	2
32	ゴムバンパーリング　49.5/80 mm	2
33	オリンピックアダプター保持プラグ	2
34	六角ボルト M10 x 65 mm	16
35	六角ボルト M10 x 45 mm	2
36	平ワッシャー 8/16 mm	10
37	背もたれ支持レール	2

38	スラディングシートフレーム	1
39	プラスチックロッキングスリーブ	2
40	ベンチメインフレーム	1
41	ソレノイド	2
42	右ウエイトバーナックル	1
43	右スライダーナックル	1
44	左ウエイトバーナックル	1
45	センサー保持カラー、右	1
46	スパイラルケーブル	2
47	ウエイトバー・ケーブル	1
48	センサー保持カラー、左	1
49	スライダーナックル保持ピン	2
50	割りピン	2
51	プラスチックインナースリーブ 38/50 mm	8
52	ゴムバンパーリング 25.4/80 mm	2
53	スクリーンパネル	2
54	間隔ディスク	8
55	左スライダーナックル	1
56	スプリングワッシャー M8	10
57	六角ボルト M10 x 60 mm	2
58	正方形フットエンドキャップ, 38 x 38 mm	5
59	低列コネクターケーブル	1
60	ケーブルクリップ	4
61	シングルプーリ	6
62	正方形バンパー、40 x 40 mm	1
63	ラットプルバー	1
64	チェイン	1
65	ベンチ下部調節用レール	1
66	低列プルバー	1
67	ねじ込みプルピン	2
68	六角ボルト M8 x 25 mm	4
69	ベンチ前部ベースレール	1
70	六角ボルト M8 x 45 mm	4
71	六角ボルト M10 x 75 mm	2
72	背もたれ調節用レバー	1
73	六角ボルト M10 x 100 mm	2

品 質 保 証 規 定

1. 取扱説明書の注意に従った正常な使用状態で、万一品質上の不具合がおきたときは、本証の記載内容によりお買い上げ後１年間、原則として販売店が無料修理致します。
2. 保証修理は補修又は部品の交換によって行ないこれによって取り外した不具合部品は、弊社の所有となります。
3. 保証修理をお受けになる場合は、製品に本証を添えて、お買い上げの販売店にご相談下さい。
4. 保証期間内であっても、次の場合は有料修理となります。
   - 誤用、乱用及び取扱不注意によるもの
   - このマシンは家庭用です。不特定多数での使用（施設等）は保障対象外となります
   - 大火、水害、　地震及び盗難等の災害によるもの
   - 部品の通常の磨耗、又は疲労（ワイヤー、プーリー、ゴム、配線コード等）
   - 使用中の生じたキズ、色の褪褐色等外観上の変化
   - 機能に影響のない感覚的な現象（音、振動など）
5. 本証は日本国内でのみ有効です。また本証の再発行は致しません。

◯この保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品 質 保 証 書

この保証書は商品名、納入年月日、お客様のお名前等、必要事項を
お買い上げ店で記入捺印することによって有効となります。

型　　名		PC-800　型（家庭用）
保証期間		お買上げ日より1ヵ年
お買上げ日		年　　月　　日
お客様	ご住所	〒
	ご氏名	
	お電話	
販売店		㊞